गीता शतक

परस्परोग्रहो जीवानाम्



योगेश्वर श्रीकृष्ण का अर्जुन को संदेश

इन्द्रमाया प्रकाशन
64/2, त्रिकुटा नगर, जम्मू-180012
(जे. एण्ड के.)

प्रकाशन वर्ष : 2012
प्रथम संस्करण : 2008 - 1000
द्वितीय संशोधित संस्करण : 2012 - 1000

अपने जन्मदिवस/विवाह वर्षगांठ पर निःशुल्क प्रकाशन हेतू सम्पर्क कर सकते हैं, लाभांश हेतू क्रय-विक्रय निषेध है।

लेखक
श्रेयांश कुमार जैन
64/2, त्रिकुटा नगर, जम्मू-180012 (जे. एण्ड के.)
मोबाईल : 09419100743

गीता शतक

जब जब धर्म की हानि होगी, बढ़ोत्तरी अधर्म में अवश्य होगी ।
अधर्मी नाश साधु उद्धार को, दिव्य विभूति प्रकट होगी ।।१।।

श्रीमद्गीता साक्षात् ब्रह्म, कृष्ण मुखारबिंद से कही गई ।
मानव मात्र को दिव्य दृष्टि, अर्जुन निमित्त से कही गई ।।२।।

महाभारत के युद्ध क्षेत्र में, अर्जुन था मोहग्रस्त हुआ ।
निज क्षेत्र धर्म को त्यागकर, भिक्षा लाने को तैयार हुआ ।।३।।

तब श्री आनंदकंद भगवान , श्री कृष्ण का उपदेश हुआ ।
उर की दुर्बलता त्यागकर, अधर्म विरूद्ध युद्ध को प्रेरित हुआ ।।४।।

यह उपदेश न केवल अर्जन को हर जीव को उपयोगी कहा ।
मोहगस्त अंधकार में डूबे, चिंता विषयों में जो आसक्त रहा ।।५।।

गीता के सभी अध्यायों में , एक से बढ़कर उल्लेख रहा ।
द्वितीय अध्याय में श्री कृष्ण सांख्य ज्ञान योग उल्लेख किया ।।६।।

जो प्राणी चिंता में घिरा है, ज्ञान परम आश्रय है रहा ।
अंधकार से निकलने के लिये, रामबाण यह ज्ञान कहा ।।७।।

गीतासार सबको उपलब्ध है, क्यों चिंता प्राणी करते हो ।
मौत तो प्रकृति का नियम है, इससे प्राणी क्यों डरते हो ।।८।।

यह शरीर तो नश्वर, रोग शोक विकार से भरा हुआ ।
इसी का जन्म इसी की मृत्यु, श्रीभगवद्गीता में कहा हुआ ।।९।।

नहीं आत्मा का जन्म मरण है, अजर अमर इसे है कहा गया ।
आत्मा नहीं उत्पन्न होने वाली, शाश्वत सनातन है कहा गया ।।१०।।

शरीर समाप्त हो जाने पर, आत्मा नहीं समाप्त होती ।
यह तो नित्य है अजर - अमर है, इसको कभी न मृत्यु होती ।। ११।।

भूतकाल में जो भी हुआ है, सदा ही वह तो अच्छा हुआ है ।
जो हो रहा है वह भी अच्छा , वर्तमान भी चलता गया है ।। १२।।

भविष्य की चिंता में क्यों डूबे , क्यों रोग शोक में ग्रस्त रहे ।
जो भी होगा अच्छा ही होगा, रचना विधाता रचे रहे ।। १३।।

श्री हरि अर्जुन से कहते, जो भी प्राणी है चले गये ।
तुझे शोक नहीं है करना, जो अब तक नहीं है चले गये ।। १४।।

जाने पर क्यों रोते चिल्लाते, क्यों कोई अश्रुपात है तू करता ।
आदिकाल से ये तो नहीं थे, नहीं कोई सदैव रहा करता ।।१५।।

खो जाने पर शोक काहे को, जब साथ न कुछ था लाया ।
जब जायेगा इस दुनिया से, तिलमात्र साथ न हो पाया ।।१६।।

नंग धड़ंग पैदा हुआ तू, सूत्र मात्र भी वस्त्र नहीं था ।
दो गज कफ़न ही तेरा वस्त्र, साथ तेरे चला कुछ भी नहीं था ।।१७।।

सुख सुविधा देख के खुश होता, अधिक-अधिक इच्छा को करता ।
सम्पन्नता पे मग्न तू होता, नहीं मिलने पर दुःख तू करता ।। १८।।

आत्मा शरीर का ज्ञान श्रेष्ठ, यह शिक्षा गीता में दी है गई ।
ज्ञान मार्ग अगर है श्रेष्ठ, क्यों कर्म की बात है कही गई ? ।।१९।।

अर्जुन की शंका जिज्ञासा, का समाधान श्री कृष्ण दिया ।
तीन लोक में सब कुछ प्राप्त, फिर भी कर्मों को मैंने किया ।। २०।।

क्षत्रि धर्म से विमुख ना हो, भली प्रकार से निबाह करो ।
यज्ञ, ज्ञान, ताप भी आवश्यक, निज जीवन पवित्र किया करो ।।२१।।

योगेश्वर श्रीकृष्ण ने तो अर्जुन को अपना सखा कहा ।
यही दिव्य गीता का ज्ञान, सृष्टि आदि में सूर्य को दिया ।। २२।।

यही दिव्य ज्ञान सूर्य जी ने, अपने पुत्र मनु को था दिया ।
इसके बाद इक्ष्वाकु वंश के, राजार्षियों ने जान लिया ।। २३।।

आपका जन्म तो इस काल का, प्राचीन बहुत तो सूर्य रहा ।
फिर कैसे आपके द्वारा, सूर्य को ज्ञान था दिया गया? ।।२४।।

तेरा मेरा नहीं यही जन्म, अनन्तान्त है हुये रहे ।
मैं तुम्हें सदा से जानता , तुम नहीं मुझे है जान रहे ।। २५।।

धर्म की हानि जब - जब होती, अधर्म बढ़ने पे आता है ।
साधु पुरूषों के उद्धार हेतू, अवतार धर्म स्थापन को आता है ।।२६।।

जो भी भद्र इस रहस्य को जाने, नहीं पुनः अवतरित होगा ।
जन्म मरण बेड़ी को काटकर, अपना उद्धार किया होगा ।। २७।।

छोटा - बड़ा अपना-पराया, नहीं दुःख-सुख में भेद रहा ।
यश-अपयश लाभ-हानि, दोनों में समन्वय कहा रहा ।।२८।।

मैं सब यज्ञ - तप को भोगने वाला, जिसने भी मुझको जान लिया ।
सगरे रोग शोक मिटाकर, शांति को प्राप्त कर ही लिया ।।२९।।

मेरा भक्त किसी भी जन्म में, नहीं कभी भी नष्ट होगा ।
पूर्व भव में अर्जित योग रूप, संस्कार प्राप्त किया होगा ।। ३० ।।

जो परब्रह्म के सम्पूर्ण, अध्यात्म को जिसने जान लिया ।
कर्म के साथ - साथ ज्ञान हो, स्वयं को वासुदेव मान लिया ।। ३१।।

मैं तो योग माया में छिपा हूँ, सबके समक्ष प्रकट न होता ।

अंधकारमय मूर्ख प्राणी को, कभी भी मेरा भी भान न होता ।। ३३

जो भी भक्तजन अंतिम समय में, मेरा सिमरण है करते ।
शरीर त्याग करने के बाद वे, मुझको ही प्राप्त हुआ करते ।। ३४।।

हे भव्य जीव हे श्रेष्ठ पुरूष, मेरा भक्त बन मन को लगाओ ।
भाव भक्ति से नमस्कार कर, लोक मेरे में तुम आ जाओ ।। ३५।।

अखिल ब्रह्मांड अधिपति ज़ी ने, अर्जुन को उपदेश दिया ।
गीता जयन्ति यही पर्व है, एकादशी मोक्षदा इसे कहा ।। ३६।।

पाँच हज़ार पूर्व दिये गये, उपदेश आज भी सार्थक है ।
विश्व के सभी धर्मों का, धर्म ग्रन्थ मार्गदर्शक है ।। ३७।।

महामुनि वेद व्यास अनुसार, गीता महात्म्य में लिखा रहा ।
भागवद् गीता पढ़ने वालों को, महापुण्य सहज प्राप्त रहा ।। ३८।।

जिसमें भय रोग शोक दूर होते, वह विष्णु पद को पा जाता ।
लौकिक जग को छोड़ छोड़कर, आलौकिकता पा जाता है ।। ३९ ।।

श्रीमद्भगवद् गीता का अध्ययन, जो भी मानव है करता ।
प्राणायाम् पारायाण होकर, पूर्व पाप मिटाया करता है ।। ४०।।

शौच शुचिता अत्यन्त जरूरी, नहीं स्नान से प्राप्त होता ।
गीता रूपी गंगा नहाकर, मल जग का नाश किया होता ।। ४१।।

शरीर सफाई भी है जरूरी, बहिरंग तो साफ हैं होते ।
गीता अध्ययन से अंतरंग, भाव सदा को साफ हैं होते ।। ४२।।

गीता का जीवन में धारण कर, निज कल्याण हम स्वयं करें ।
जग में आना और जाना, गीता उपदेश से भस्म करें ।। ४३।।

तन का अभिमान न कर मानव, निज आत्म तत्त्व को जान ज़रा ।
न जाने कब प्राण पखेरू उड़े, इससे पहले इसे समझ ज़रा ।।४४ ।।

यह तन माटी का पुतला है, माटी में ही मिल जाना है ।
पांच तत्त्व से बना हुआ है, पंच तत्त्व विलीन हो जाना है ।। ४५ ।।

आज के पुण्य दिवस पर हम तो, भगवद्‌गीता का पूजन करें ।
हर श्लोक श्रीहरि का अंग है, धर्म सनातन का सम्मान करें ।। ।४६।

हर इक मानव का परम धर्म, परम कर्त्तव्य है कहा गया ।
विधिवत स्थापना श्रीमद् की, महापूजन इसको कहा गया ।। ४७।।

बच्चों के सामने पढ़ें इसे, इसका अर्थ भी समझायें ।
श्रीमद्‌भागवद् नित्य साधना, स्वाध्याय हम करें करायें ।। ४८।।

गीता नहीं मात्र एक किताब, हमारा पथ प्रदर्शन कराती ।
विश्व की है एकमात्र पुस्तक, जीने की कला सिखाती है ।। ४९।।

वर्तमान युग से चारों ओर, स्वार्थ, लोभ, मोह का राज रहा ।
साम्प्रदायिकता का विषधर तो, आतंक का विष है उगर रहा ।।५० ।।

भाई-भाई का प्यार नहीं, परस्पर खून के प्यासे रहे ।
गीता में कर्म योग ज्ञान योग, भक्ति योग के उपदेश रहे ।। ५१।।

ज्ञान और भक्ति तट के बीच, कर्म नदी की गीता है कहा ।
तट का महत्व जलप्रवाह से, समझा जाने वाला है कहा ।। ५२।।

कर्म बिना ज्ञान और भक्ति का, औचित्य नहीं कोई कहा गया ।
कर्म नदी गर सूख गई तो, नहीं तट को सार्थक कहा गया ।। ५३।।

मनुष्य को जीवन पद्धति देती, नहीं जिसमें भय का स्थान रहा ।
सबसे बड़ा भय मृत्यु का है, नहीं कोई मृत्यु को चाह रहा ।। ५४।।

गीता मृत्यु से प्राणी मात्र को, पूर्णतया मुक्त किया करें ।
गीता मृत्यु को नकारती, क्यों शोक विलाप किया करें ।। ५५ ।।

आत्मा की नहीं मृत्यु है होती, शरीर ही मर-मर के मरा रहा ।
शरीर है वस्त्र आत्मा का , मृत्यु वस्त्र परिवर्तन है रहा ।। ५६ ।।

जिस प्रकार कोई भी व्यक्ति, जीर्ण छोड़ नवीन धारण करता ।
उसी प्रकार अमर आत्मा भी, देह छोड़ नई देह धारण करता ।।५७ ।

जीवन दर्शन प्रदाता गीता, जीवन सुख़मय कराती गीता ।
जीवन संघर्ष में विजय श्री, को प्राप्त कराती है गीता ।। ५८ ।।

कर्म का केन्द्र कहा गीता, ज्ञान को कर्म जरूरी कहा ।
भक्ति के लिये भी धर्म ज़रूरी, ऐसा भगवद्गीता में कहा ।। ५६ ।।

गीता तो है कर्म आधारित, मानव जीवन दर्शन है कहा ।
कर्म की कुंजी से ही ज्ञान, भक्ति का ताला खोल रहा ।। ६० ।।

ज्ञान के द्वारा आत्मा को, मानव जानने में सक्षम रहा ।
सच्चे दिल से भक्ति द्वारा, मानव परमात्म को जान रहा ।। ६१ ।।

कर्म बिना है ज्ञान अधूरा, भक्ति को अपूर्ण कहा जाता ।
कर्म के द्वारा आत्म परमात्म, दोनों का जानना कहा जाता ।। ६२ ।।

गीता का मस्तिष्क है ज्ञान, भक्ति ज्ञान का हृदय कहा ।
दोनों से ऊपर है आत्मा, आत्मा गीता का कर्म कहा ।। ६३ ।।

गीता में श्री कृष्ण अर्जुन को, जीवन की निरन्तरता बता रहे ।
ऐसा नहीं कि पहले मैं ना था, तू ना था से राज़ भी बता रहे ।। ६४ ।

ऐसा नहीं कि इसके बाद भी, हम आप सब नहीं रहेंगे ।
मैं, आप और ये सब, सदा से हैं और सदा रहेंगे ।। ६५ ।।

श्रीभागवद्गीता ही नहीं, अन्य धर्मों में भी उल्लेख रहा ।
सर्वधर्म समभाव संदेश, गीता के द्वारा है दिया रहा ।। ६६ ।।

जैन आगम के दशवैकालिक, आठवें अध्याय में कहा रहा ।
सैंतीसवें सूत्र गीता सोलहवां, अध्याय इक्कीसवां श्लोक रहा ।। ६७ ।।

दोनों ही ग्रन्थों में समानता, विषयों से मुक्ति होना है कहा ।
क्रोध, मोह-माया, लोभ से, उपाय मुक्ति का बतलाये रहा ।। ६८ ।।

बौद्ध धर्म के ग्रन्थ तण्हावग्गो, चौदहं निकष व बारहवां श्लोक रहा ।
दूसरे अध्याय गीता के में, बासठ, त्रेसठ श्लोक के समान रहा ।।६९ ।।

बौद्ध धर्म के ग्रन्थ में और, गीता में एक ही भाव रहा ।
मोह बंधन से छुटकारे, की बात को दोनों में है कहा ।।७० ।।

पवित्र ग्रन्थ इस्लाम-कुराण, तीसवां पारा सूरे-अस्त्र में कहा ।
नेक अमल और सत्कर्मों की, बात पर ज़ोर है दिया रहा ।। ७१ ।।

श्रीमद्भागवद् गीता में दूजा, अध्याय सैंतीस श्लोक रहा ।
सही अर्थों में गीता के कर्म, कुरान मर्म में नहीं भेद रहा ।।७२ ।।

कुरान में भी दया और दान, के महत्त्व को है कहा गया ।
सतरहवें अध्याय में दान की, उपयोगिता को सिद्ध किया गया ।। ७३ ।।

बाइबल में भी दान और दया, के महत्त्व की बात कही गई ।
इक्कसवीं सदी में गीता, पुरूषार्थ से प्रगति कही गई ।। ७४ ।।

आधुनिक युग में विज्ञान ने, कृत्रिम सुख सुविधा भरपूर हुई ।
भौतिकवाद में उन्नति हुई, चहुं ओर समृद्धि भरपूर हुई ।। ७५ ।।

देखने में जीवनस्तर ऊचा, चरित्र हनन था दीख रहा ।
चरित्र के अर्थ बदल गये, वास्तविकता से है दूर रहा ।। ७६ ।।

बलात्कार, हिंसा, आतंक, हत्या आत्महत्या दीख रही ।।
उग्रवादी संगठनों द्वारा, इन्सान की रूहें कांप रहीं ।। ७७ ।।

अच्छा खाना, अच्छा पहनना, धन-धान्य की बहुलता रही ।
फिर भी रोग में पीड़ित, घुटन अशांति व्याकुल है रही ।। ७८ ।।

पाशचात्य सभ्यता प्रचलन से, मानसिकता में बदलाव रहा ।
दया स्थान पर घृणा रहती, प्रेम दर्शन है हुआ रहा ।। ७६ ।।

शारीरिक रोगों के साथ - साथ मानसिक रोगों में वृद्धि रही ।
भय-डर-आतंक-चिन्ता-तनाव, डिप्रेशन मस्तिष्क विकार रही ।। ८० ।।

ऐसे भयावह वातारण में, प्रेरणादायक ग्रन्थ रहा ।
वास्तविक जीवन दर्शन समझाना, गीता के द्वारा संभव रहा ।। ८१ ।।

दुनिया में नहीं, कोई व्यक्ति, कोई भी देश प्रदेश न रहा ।
जहाँ न हो गीता की मान्यता, एकमात्र आशा की किरण कहा ।। ८२ ।।

योगेश्वर कृष्ण और अर्जुन का, परम मैत्री का संवाद रहा ।
घबराये व्याकुल मानव को, प्रेरणा का स्रोत कहा रहा ।। ८३ ।।

जिस प्रकार की अंधकार में, इक छोटे दीपक कर भी लाभ रहे ।
गीता है आलौकिक प्रकाश, अनुसरणी प्रकाश में नहाये रहे ।। ८४ ।।

श्रीमद्भागवद्गीता अनुपम, ज्ञान का ग्रंथ इसे कहते ।
महाभारत में कुरूक्षेत्र को, धर्मक्षेत्र की बात हैं कहते ।।८५ ।।

कौरवों और पाण्डवों का युद्ध, विस्तार से वर्णित किया गया ।
धृतराष्ट्र आख से अँधा, मोह रूपी विकार से ग्रस्त रहा ।। ८६ ।।

दुर्योधन दुश्प्रवृत्तियों का, प्रतीक ग्रन्थ में कहा गया ।
अहम् रूपी विषधर कारण, मृत्यु को प्राप्त हुआ गया ।। ८७ ।।

भीष्म दिव्य आत्मा होकर भी, कुसंगति कारण विवश रहा ।
चाहकर भी कुछ कर न सका वह, वेदना के आसू पिये रहा ।। ८८ ।।

गांधारी ने पुत्र मोह में फंस, जीवन अपने को नीरस किया ।
चक्षु पर पट्टी के साथ साथ, विवेक नेत्र भी बन्द किया ।। ८९ ।।

गीताजी में एक - एक शब्द, संवादों में रहस्य छिपा रहा ।
किसी भी युग में समस्या का, तुरंत समाधान है छिपा रहा ।। ९० ।।

अठारह अध्यायों में वर्णित, सात-सौ श्लोक इसमें हैं रहे ।
हर एक श्लोक पर पूरी, की पूरी पुस्तकें के लिखे रहे ।। ९१ ।।

श्रीमद्भगवद् गीता को एक, स्मृति ग्रन्थ है कहा गया ।
भगवान श्रीकृष्ण की वाणी, होने से उपनिषद् कहा गया है ।। ९२ ।।

संक्षिप्त रूप से गीता वाणी , को प्रस्तुत यही किया जा रहा ।
पाण्डवों द्वारा दुर्योधन से, निज राज्य वापसी कहा जा रहा ।। ९३ ।।

उसके मना करने पर केवल, पाँच गाँवों की माँ को रखा गया ।
दुर्योधन ने यह भी नहीं माना, इसी कारण युद्ध हुआ कहा गया ।।९४ ।।

दुर्योधन अभिमानी मूढ़ बुद्धि, नारायणी सेना को माँग लिया ।
अर्जुन बुद्धिमान निहत्थे, था श्रीकृष्ण को मान लिया ।। ९५ ।।

अर्जुन की इच्छा के अनुसार, सारथी पद था स्वीकार किया ।
कृपा दृष्टि श्रीकृष्ण जी की, पार्थ पे था बरसाये रहा ।। ९६ ।।

व्यास जी द्वारा संजय को, दिव्य दृष्टि प्रदान की गई ।
दिव्य दृष्टि से धृतराष्ट्र को, युद्ध की खबरें थी सुनाई गईं ।।९७ ।।

यृद्ध प्रारम्भ होने के दसवें, दिन भीष्म पितामह गिरा दिये ।
धृतराष्ट्र ने जब यह था सुना, पलछिन में अचेत हुये गये ।। ९८ ।।

धृतराष्ट्र मोह कौरवों पर, पाण्डवों पर था द्वेष रहा ।
अर्जुन का मोह सब पर था, मोह दूर करन गीतोपदेश दिये ।। ९९।।

सदुपदेश से अर्जुन का तो, मोह भंग कर दिया गया ।
उससे कायरता भंग हो गई, शरणागत श्रीकृष्ण हो गया ।। १०० ।।

विवेकानंद केन्द्र कन्याकुमारी, कार्यक्रम आयोजन किया ।
सब जीवों का महासौभाग्य, गीतावाणी का श्रवण किया ।। १०१।।

श्रेयाँश कुमार जैन
64/2, त्रिकुटा नगर,
जम्मू तवी 180012
(जे एण्ड के)
चलभाष 094191-00743

प्रसन्नचित व आनन्दित जीवन के रहस्य

विश्राम प्राप्ति के उपाय अपनाए :- तनाव मुक्त जीवन जिएँ, गहरी नींद लें, सात्विकतापूर्ण जीवन को प्राथमिकता दें, कुटिल विचारों से बचें, व्यायाम अथवा योगासन करें , आशावादी, दृष्टिकोण रखें, कुछ समय के लिए भजन कीर्तन, सत्संग, ध्यान का आनंद लें, मन में कुविचारों के प्रवाह पर अंकुश लगाएं ।

मस्ती में जीवन बिताएँ :- आनन्दित जीवन जीने की कला सीखें, उत्साह रहे, हास्याप्रद स्वभाव हो, वर्तमान में रहें, घृणा-चिता - द्वेष - ईर्ष्या आदि को त्यागने का प्रयास करें, स्वस्थ तन व प्रसन्न मन रखने की युक्ति करें ।

यदा कदा भ्रमण करें :- वर्तमान वातावरण को बदलें, प्रकृति की सुंदरता का आनंद लें, नदी-नाले-हरियाली-पर्वतारोहण सद्विचारों में सहायक होते हैं, यथासंभव पैदल यात्रा को भ्रमण का अंश बनाएं ।

धार्मिक स्थलों की यात्रा करें :- कभी - कभी धार्मिक स्थलों की यात्रा-अध यात्मिकता से ओत - प्रोत करती है, घर - गृहस्थी - कारोबार के व्यस्ततम् क्षणों से राहत मिलती है, मानव के असली लक्ष्य के विषय में सोचने का अवसर मिलता है ।

घबराईये नहीं :- कठिन परिस्थितियों का भी धैर्यतापूर्वक मुकाबला करें, अस्वस्थता के लक्षणों से चिंतित न होकर युक्तिपूर्वक संघर्ष करें ।

प्राकृतिक चिकित्सा व योग मार्ग अंगीकार करें :- प्राकृतिक चिकित्सा सर्वोत्तम उचचार पद्धति है, रोगों का स्थिर उपचार है, जल-वायु-धूप-मिट्टी से संपर्क रखें । योग से आरोयग्यता ही नहीं प्रभु - मिलन होता है ।

आनन्द व प्रसन्नता के लिए संकल्प करें :- संतुष्टि रखें, व्यर्थ की चिंता त्यागे, भय - विकार - लाभ - दुःख - क्लेश - वासना भरे जीवन से किनारा करना सीखें, खेदपूर्ण व दुर्भावना की कल्पना त्यागें, भय के कारण चिंतित न हों, दुष्चिन्ताओं का दृष्टिकोण बदलें, द्वन्द्व रहित आमोद-प्रमोदमय सोचें ।

दिन भर में कुछ पैदल अवश्य चलें :- टहलना या सैर करना आनन्द का साध न है, जीवन में उमंग, मन में उल्लास - सुस्वास्थ प्राप्ति प्रकृति से सीखा जाता

है , प्रातः व सायं टहलने का नियम बनाएं, टहलते हुए सद्विचारों का प्रवाह होता है, टहलते हुए मंत्रादि का जाप भी कर सकते हैं ।

गाइये - गुनगुनाइये :- यह न विचारें कि गाना गाना नहीं आता - जैसा भी आये गायें - गुनगुनाइये, आनंददायक भक्तिरस में डूबें, प्रेम कविताओं के गुंजन में मस्ती पाएं, संभव हो तो वाद्य भी प्रयोग करें ।

मनोरंजन के साधन युक्तिपूर्वक अपनाए :- घुड़सवारी, स्वाध्याय, चित्रकला , कुत्तों व अन्य पालतू पालना, बागवानी , पत्राचार, पढ़ना - लिखना, कविताओं को कंठस्थ करना, गीत गाना व गुनगुनाना, रूचियों की अभिव्यक्ति (टिकटें, किताबें, तितलियां, पुराने सिक्के, फोटो, पौधे, दियासलाई के लेबल, चाबियों के गुच्छे, पैन आदि का संगंह करना) गीत लिखना - गाना-गुनगुनाना, भाषण देना आदि ।

डायरी लिखें :- नित्य प्रति स्पष्ट भाव से डायरी लिखने से मन हल्का होगो, अपनी त्रुटियों का एहसास होगा, आत्म साक्षात्कार का अवसर मिलेगा ।

अनुचित साधन न अपनाएं :- जुआ, मांस, मदिरा, वेश्यागमन, हिंसा, चोरी, परस्त्रीव्यभिचार, आदि व्यस्नों में आनन्द की अनुभूति व टेलीविजन का संयमपूर्वक आनन्द लें, पतन के कार्यों से परहेज़ करें ।

ज़िंदगी में प्रत्येक कार्य उत्साह से करें :- मिल, मज़दूर चिचिलाती धूप में कार्य करने वाला, अग्नि की भट्टी में लोहा पिघलाने वाला, कार्याकाल में कार्यरत, बढ़ई, राज़ , माली, किसान या अन्य कठिन कार्य करने वाला भी प्रसन्नता व उत्साह से कार्य में रूचि पैदा कर सकता है ।

माता - बहनें भाजन पाक कला को मनोरंजक बनाएं :- गुनगुनाते हुए मस्ती में भोजन बनाएं, पौष्टिकता को ध्यान में रखें, श्रद्धा - पवित्र भावना - श्रेष्ठ दृष्टिकोण से बना हुआ भोजन स्वादिष्ट व स्वास्थ्यवर्द्धक होगा ।

खेल - कूद में आनन्द लेवें :- जीवन की आवश्यकता हैं, आयु का कोई विचार नहीं, क्लब -सोसाइटी में जाएं, व्यायाम व गृहकार्य के साथ साथ खेलना जीवन का आवश्यक अंग है ।

थके मन से शारीरिक श्रम करें :- नीरस जीवन में रस लाने के लिए, शरीर

को कुछ थकाने वाले कार्य करने से आनन्द आएगा ।

तनावयुक्त जीवन मे भी विश्राम करें :- योग में विश्राम हेतु सर्वश्रेष्ठ शवासन व योग निद्रा है, इससे आंतरिक अंगों व मांसपेशियों में शिथिलता आने से विश्राम प्राप्ति ।

<u>दुःख में अधिक दुःखी व सुख में इतराइए नहीं :-</u> जो कुछ घटित हो रहा है, प्रभु की इच्छा समझें, लेकिन कर्म व कर्त्तव्य से जी न चुराएं, इसमें शिथिलता न आने पाए ।

<u>दिन भर में एक - दो बार हंसें :-</u> ठहाके मारकर - खिलखिलाकर हंसने की आदत डालें, घर, गली - मोहल्ले में न हंस सकें तो एकांत में - पार्क में जाकर निःसंकोच हंसे, इससे 72864 नस नाड़ियाँ प्रभावित होती हैं ।

<u>दुःखों का रोना न रोयें :-</u> निराशा, हताशा, असमंजस, बेबसी, असमर्थता की बाते न करके उत्साहपूर्वक बातें ही करें, स्वयं आनन्द प्राप्ति होगी । सुनहरे सपने संजोयें व उनके लिए प्रयत्न करें ।

<u>धन - दौलत का आवश्यकतानुसार संचय :-</u> अधिक सुख - सुविधाओं की कामना न करना भी आनन्दित क्षणों को उपलब्ध करायेगा, जीवन के प्रपंचों से बच सकते हैं ।

<u>कुछ समय मौन साधना अवश्य करें :-</u> काम करते हुए चुप रहना बल्कि कुछ न करते हुए वाणी का संयम मौन है, कम बोलना, सोच - समझकर बोलना, निंदा व आलोचना से बचना, मधुर भाषण , आग्रह का अभाव होने से बुद्धि प्रबल होगी - निर्णायक शक्ति जाग्रत होगी व सुसंस्कार विकसित होंगे, आनंद का वास स्वयमेव होगा ।

<u>परोपकार करें :-</u> अपने लिए जीने के साथ - साथ कुछ समय परमार्थ के लिए अवश्य निकालें, वह कार्य पूर्ण होने पर विशेष आनंद की अनुभूति होगी ।

स्वास्थ्य प्रदाता भोजन संबंधी उपयोगी नियम

1. <u>भूख के बिना भोजन ने करें :-</u> जब पहले का खाया हुआ भोजन पच जाता है तब आन्तरिक पाचन अंग पाचक रस छोड़ने लगते हैं और भोजन करने के लिए तैयार हो जाते हैं । जब तक पाचन अंग तैयार न होंगे, किया हुआ भोजन पचने में कठिनाई होती है भूख लगने पर रूखा - सूखा और सीधा-सादा भोजन भी स्वादिष्ट व रुचिकर लगता है ।

2. <u>सदा प्रसन्नचित होकर भोजन करें :-</u> भोजन प्रसन्नतापूर्वक करें, शांत रहकर भोजन करने से पूरा स्वाद आता है । ग्रंथियां पाचक रस छोड़ती हैं व पाचन सुदृढ़ होता है ।

3. <u>भोजन चबा - चबाकर करें :-</u> मानव शरीर की रचना में दांत भोजन चबाने के लिए ही दिये हैं यदि इनका उपयोग न किया जाए तो भोजन पचाना सरल न होगा । जब तक पहला ग्रास पूरा तरह चबा न लें, दूसरा न खायें ।

4. <u>संतुलित भोजन करें :-</u> शरीर के लिए सभी आवश्यक तत्व भोजन में होने चाहिए, जो शरीर को स्वस्थ्य रखे व रोगी होने से बचाए ।.प्रोटीन, कार्बेहाइडेट, वसा, खनिज पदार्थ, विटामिन आदि का संतुलन का चार्ट स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध हैं । 75 प्रतिशत क्षारीय व 25 प्रतिशत अम्लीय भोजन लेवें ।

6. <u>भोजन का समय निश्चित करें :-</u> जहां तक हो सके, भोजन निश्चित समय पर लें । दो भोजन के मध्य कम से कम छः घंटे का अंतर रखें, इस बीच पानी के अतिरिक्त और कुछ न लें । फलों का रस अथवा अल्प मात्रा में फल लिये जा सकते हैं ।

7. <u>रात का भोजन सोने से तीन घंटे पहले खायें :-</u> खाने के बाद तुरंत सोना नहीं चाहिए , जितना अधिक गरिष्ठ भोजन होगा उतना ही अधिक अंतर सोने के समय में उपयुक्त है ।

8. <u>उचित मात्रा में भोजन करें अथवा भूख से कम खायें :-</u> जितनी मात्रा लेने से शरीर में आलस्य न आए, पेट तना न रहे, भारीपन न हो, उतना भोजन ठीक होता है । मन में संतुलन रखकर, भूख से कम खायें, ठूस - ठूस कर ना खायें, 70 प्रतिशत से अधिक रोगों की जड़ अति भोजन है , अनेक उदर

विकार होते हैं ।

9. <u>कुछ पदार्थों को कच्चा ही खायें :-</u> हर वस्तु को पकाकर खाना ठीक नहीं, दिन में 200 - 300 ग्राम कच्चे पदार्थ अवश्य लें, इन में विटामीन रहते हैं, पकाने पर नष्ट अथवा घट सकते हैं ।

10. <u>ठंडी चीज़ों के तुरंत बाद गर्म न खायें :-</u> इससे दांतों, गले व पेट के रोग होते हैं ।

11. <u>छिल्के व बीज भी खायें :-</u> जिन वस्तुओ के बीज व छिल्के खाने योग्य हों खायें जैसे - दालें, टमाटर, अमरूद, लौकी, कद्दू, ककड़ी - तर आदि इनमें मुख्य हैं ।

12. <u>फोक सहित भोजन करें :-</u> ऐसा करने से कब्ज नहीं होता ।

13. <u>अधिक गर्म य ठंडा भोजन पेय पदार्थ का सेवन न करें :-</u> भोजन के तापमान 100 प्रतिशत फारेनहाइट हो, क्योंकि पेट का तापमान 104-118 प्रतिशत फारेनहाइट होता है ।

14. <u>भोजन के पहले सलाद लें :-</u> बंद गोभी, ककड़ी, मूली, गाजर, पालक, धनिया, टमाटर, खीरा, सलाद पता आदि लेवें - इसके दो लाभ :- एक तो रोटी कम खायेंगे, दूसरा पानी की प्यास भोजन के साथ न लगेगी ।

15. <u>दिन भर में काफी पानी पीएं :-</u> कम से कम तीन लीटर पानी लें, ओख (छम्बे) से पानी पीना स्वास्थ्यवर्द्धक हैं

16. <u>पकाने की विधि बदलें :-</u> कम आग पर उबालें, उबले पानी को काम में लावें, चोकर फैंके नहीं कूकर में उबालें, आटा एक घंटा पहले गूंदकर रखें । सब्जियों को काटने से पहले धोएं ।

17. <u>शारीरिक श्रम के बाद तुरंत भोजन ने करें व न ही भोजन के तुरंत बाद परिश्रम करें ।</u> खाते समय मैगज़ीन आदि न पढ़ें, न ही टेलिविज़न देखें । प्रातः के भोजन के बाद थोड़ा आराम व शाम के बाद टहलें ।

18. <u>फलों का सेवन भोजन के साथ न करके अलग से करें, बेमौसम फल न लें ।</u>

19. <u>बाज़ार की चीज़ों से बचें :-</u> चाट, मिठाईयां यथासंभव न लें, डिब्बे बंद चीज़ें न खायें ।

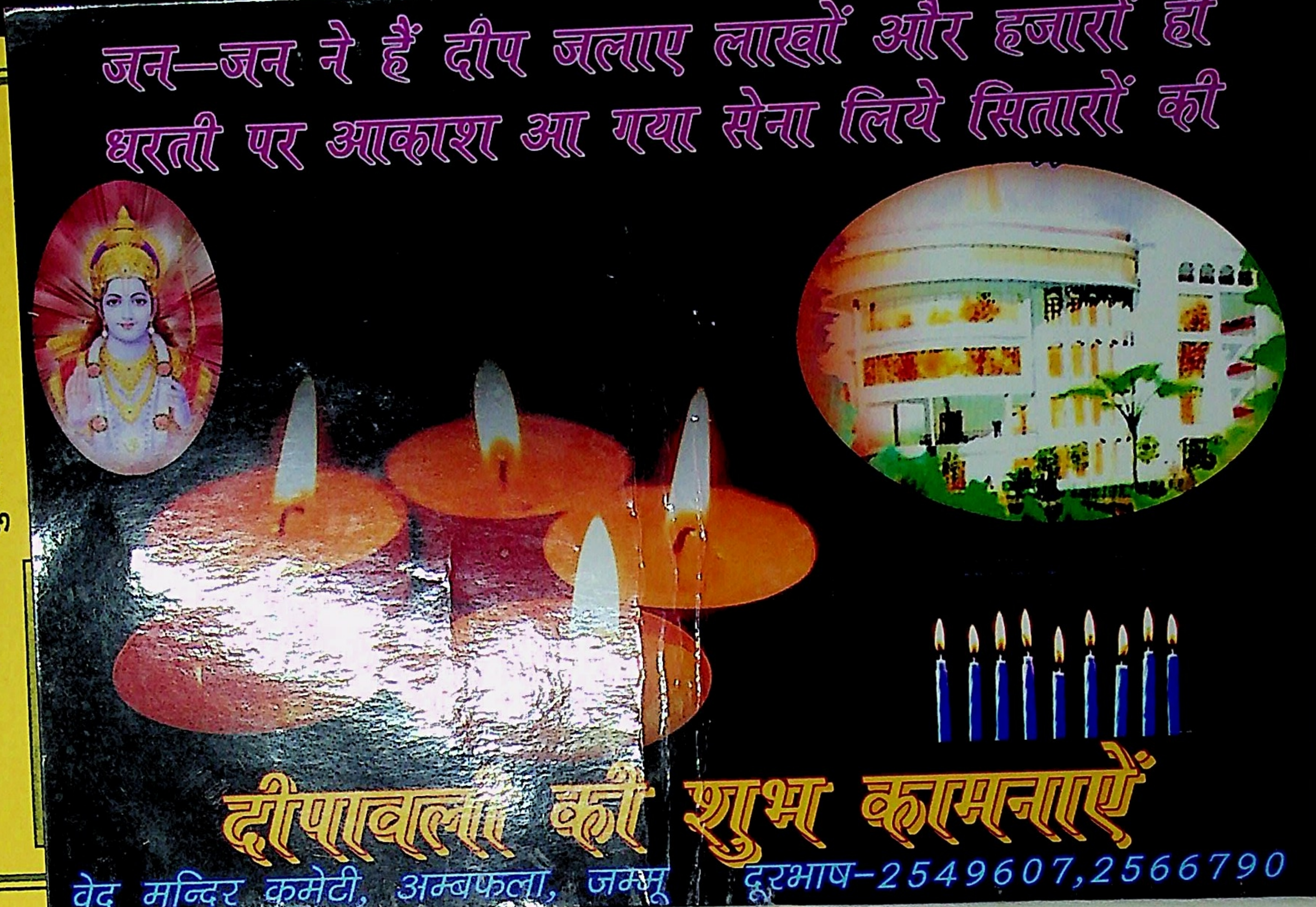
20. रस के मुकाबले फल अधिक लाभप्रद हैं ।

21. दूध,पेय, पदार्थ घूंट - घूंट कर पिएं ।

22. पानी भोजन से आधा घंटा पहले अथवा डेढ घंटे बाद में पिएं ।
23. चीनी व मैदा का परहेज़ करे ।
24. नशे वाली चीजों का परहेज़ करें, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ।
25. उपवास रखें :- महीने में एक - दो बार खाना छोड़िये, इससे नवचेतना प्राप्त होगी । जब कभी बदपरहेजी हो जाए तो उपवास करें ।
26. रूचि, स्थान, मौसम, आयु अनुसार ही भोजन करें ।
27. भोजन के तुरंत बाद लघुशंका के लिए अवश्य जाएं ।
28. कमर झुकाक़र भोजन करना हानिकारक है ।
29. भोजन स्वाद के लिये न करके, आवश्यकतानुसार जीने के लिए करें ।
30. तले-भुने व मसालेदार भोजन कम करें ।
31. भोजन में स्वस्छता का ध्यान विशेष रखें - धुले हाथ, साफ पानी, स्वच्छ बर्तन, स्वच्छ स्थान आदि ।
32. हरी सब्जियां उबालकर खाना लाभप्रद है ।
33. एक समय में कम से कम व्यंजनों का प्रयोग करें ।
34. घी-तेल, मक्खन कम लेने का प्रयोग करें । नान-स्टिक बर्तन प्रयोग में लायें ।
35. सोने के बाद तुरंत उठकर भोजन न करें ।
36. जल्दबाज़ी में भी भोजन न करें ।
37. भोजन से पूर्व प्रभु का सिमरन करें, यह प्रसाद बन जायेगा ।
38. क्रोध में भोजन न करें ।
39. अंकुरित दालें खाना लाभप्रद है ।
40. दालों का प्रयोग कम करें, छिलके वाली दालें खायें, इन्हें एक दो घंटा पहले भिगोएं
41. इच्छा के विरूद्ध न खायें ।
42. बार - बार खाने की आदत छोड़े

उपरोक्त नियम अनुभव के आधार पर बतलाये गये हैं, यथाशक्ति सामर्थ्यनुसार अपनाएं - हानि नहीं अपितु लाभ ही लाभ है ।

शुभाशंषा



जन–जन ने हैं दीप जलाए लाखों और हजारों ही
धरती पर आकाश आ गया सेना लिये सितारों की
दीपावली की शुभ कामनाऐं
वेद मन्दिर कमेटी, अम्बफला, जम्मू दूरभाष–2549607,2566790

22. पानी भोजन से आधा घंटा पहले अथवा डेढ घंटे बाद में पिएं ।
23. चीनी व मैदा का परहेज़ करे ।
24. नशे वाली चीजों का परहेज़ करें, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ।
25. <u>उपवास रखें :-</u> महीने में एक - दो बार खाना छोड़िये, इससे नवचेतना प्राप्त होगी । जब कभी बदपरहेजी हो जाए तो उपवास करें ।
26. रूचि, स्थान, मौसम, आयु अनुसार ही भोजन करें ।
27. भोजन के तुरंत बाद लघुशंका के लिए अवश्य जाएं ।
28. कमर झुकाक़र भोजन करना हानिकारक है ।
29. भोजन स्वाद के लिये न करके, आवश्यकतानुसार जीने के लिए करें ।
30. तले-भुने व मसालेदार भोजन कम करें ।
31. <u>भोजन में स्वस्छता का ध्यान विशेष रखें -</u> धुले हाथ, साफ पानी, स्वच्छ बर्तन, स्वच्छ स्थान आदि ।
32. हरी सब्जियां उबालकर खाना लाभप्रद है ।
33. एक समय में कम से कम व्यंजनों का प्रयोग करें ।
34. घी-तेल, मक्खन कम लेने का प्रयोग करें । नान-स्टिक बर्तन प्रयोग में लायें ।
35. सोने के बाद तुरंत उठकर भोजन न करें ।
36. जल्दबाज़ी में भी भोजन न करें ।
37. भोजन से पूर्व प्रभु का सिमरन करें, यह प्रसाद बन जायेगा ।
38. क्रोध में भोजन न करें ।
39. अंकुरित दालें खाना लाभप्रद है ।
40. दालों का प्रयोग कम करें, छिलके वाली दालें खायें, इन्हें एक दो घंटा पहले भिगोएं
41. इच्छा के विरूद्ध न खायें ।
42. बार - बार खाने की आदत छोड़े

उपरोक्त नियम अनुभव के आधार पर बतलाये गये हैं, यथाशक्ति सामर्थ्यनुसार अपनाएं - हानि नहीं अपितु लाभ ही लाभ है ।

शुभाशंसा



यह भूमण्डल मानव जीवन के लिए विविधविध साधनाओं का केन्द्र है, मनुष्य अपनी चिरत्तनीन तथा इदानींतनी वासनाओं के अनुरूप विविध कर्मों में प्रवृत्त होते है। इसी श्रृंखला में योग विद्या की साधना में अति प्रवीण, समाज के सभी वर्गों को योग की शिक्षा देने वाले, महर्षि श्री महेशयोगी, स्व॰ धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, श्री हरिभक्त जी तथा आधुनिक युग के योग सम्राट श्री रामदेव जी की सान्निध्यता प्राप्त करने वाले, विश्वविद्यालयों के प्राध्यापकों तथा विद्यार्थियों को योग विषय से सम्बंधित व्याख्यानों से आनन्दित करने वाले, चिकित्सा योग, प्राकृतिक, आध्यात्मिक तथा सारभूत धार्मिक ग्रन्थों के लेखक, जम्मू में प्रथम बार हास्य योग शिविर का आयोजन करने वाले, तीन वर्षों से जे॰के॰ चैनल जम्मू के माध्यम से निरन्तर योगासन की शिक्षा देने वाले, सेवा निवृत्त इलेक्ट्रिकल इन्जिनियर श्री श्रेयांस कुमार जैन बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं, जिह्नोंने सेना, पुलीस, स्त्री, बच्चों को तथा महा विद्यालयों में योग शिक्षा के माध्यम से टैंशन, दवाब, तनाव, चिन्ता, डिप्रैशन तथा उच्च रक्तचाप दूर करने के लिए प्रशंसनीय कार्य किए हैं। गत 35 वर्षों से योग शास्त्र के अध्ययन तथा अध्यापन में तल्लीन श्री श्रेयांस कुमार जैन जी की परिपक्व मेघा, एवं सूझबूझ का प्रतीक "गीता शतकम्" नाम का कविता में लिखित यह ग्रन्थ "समत्वं योग मुच्यते" "योगः कर्मसु कौशलम्" समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है का निर्देशन करता हुआ पाठक जनों के द्वारा उपास्य, पढ़नीय एवं गीता के सार को समझने के लिए अद्वितीय ग्रन्थ साबित होगा, ऐसा मेरा विश्वास है। अन्त में श्री श्रेयांस कुमार जैन जी का "गीता शतकम" के लेखन कार्य के लिए बधाई देता हूं तथा आशा करता हूं कि आगे के लिए भी योग साधना में प्रवृत्त रहकर जन मानस का कल्याण करते रहेंगे।

शुभकामनाओं के साथ

प्रो॰ विश्वमूर्ति शास्त्री
राष्ट्रपति सम्मान प्राप्त

लेखक का वक्तव्य



गीता शतक का दूसरा संशोधित संस्करण पाठकों के समक्ष प्रस्तुत है। प्रथम संस्करण चार वर्ष पूर्व 2008 में प्रकाशित किया गया था।

श्री मद्भगवत् गीता अपने आप में एक अनुपम दिव्य ग्रन्थ है, जिसमें योगेश्वर श्री कृष्ण ने, अर्जुन को अपने उपदेशो के माध्यम से, संसार का ज्ञान दिया। कोई भी विषय ऐसा नहीं है, जिसका इस में उल्लेख न किया गया हो। यदि हम गीता के दो श्लोको का स्वाध्याय प्रतिदिन कर पाएं तो वर्ष भर में पूर्ण हो जायेगा, फलस्वरूप हमारे जीवन की दिशा में निश्चय ही परिवर्तन आयेगा, मनोवृति में अवश्य ही सुधार होगा।

मैं पिछले पैंतिस वर्षों से योग का विद्यार्थी हूं, अनेको महापुरुषों व संस्थाओ के सानिध्य में रहकर योग पथ पर चलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। जिसमें परम आदरणीय सर्व श्री महर्षि महेश योगी, धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, हरिभगत जी, कस्तूरी लाल जैन, करतार सिंह जम्बाल, भारतीय योग संस्थान, विवेकानंद केन्द्र कन्याकुमारी, ऋषिराम जी (योग विज्ञान संस्थान), आचार्य डा॰ शिव मुनि जी (भ. महावीर मेडीटेशनल ट्रस्ट एवं रिसर्च सैंटर) डा॰ विश्वामित्र जी (श्री रामशरणाम्), प्रजापति ब्रह्मकुमारी मिशन, ओशो त्रिधारा, श्री श्री रविशंकर जी, निवृत जगदगुरू स्वामी सत्य मित्रानंद जी आदि के नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं।

योग में रूचि रखने के कारण, मैंने भक्तियोग, सांख्ययोग व कर्मयोग के मर्म को समझकर, आत्म सात् करने का प्रयास मात्र किया है। बुद्धिजीवी इसका अध्ययन कर मेरी त्रुटियों से मुझे अवगत् करा कर कृतार्थ करें।

परम आदरणीय मेजर काबला सिंह जी को उनके 95वें जन्म दिवस पर शुभकानाओं सहित लघु पुस्तिका समर्पित है तथा प्रभु से प्रार्थना है आप जी दीर्घायु हो तथा जन मानस की और अधिक सेवा करके जीवन को धन्य करें।

इस रचना को लिखने का मुख्य उद्देश्य है कि अधिक से अधिक पवित्र आत्माएं इस पुस्तिका का स्वा ध्याय करके, नर जन्म को सफल करें।

स्वाध्ययशील साधको का सेवक

श्रेयांश कुमार जैन